

Étlap

2017.09.11.-2017.09.17.

Hungast Vital Kft.
5104 Aquincumi Étterem

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vajkrém natur Félbarna kenyér TV paprika Tej 1,5 % En: 1781 kJ (425 kCal) Zsír: 16,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 14,9 g Só: 1,8 g Allergének:1,7	Kuglóf Forró csokoládé En: 1674 kJ (400 kCal) Zsír: 10,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 59,4 g Cukor: 4,6 g Feh: 17,6 g Só: 0,9 g Allergének:7	Trappista sajt 40% Delma light margarin 20% Félbarna kenyér Tea erdei gyümölcsös tejszínes En: 1558 kJ (372 kCal) Zsír: 14,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 46,1 g Cukor: 6,7 g Feh: 15,8 g Só: 1,9 g Allergének:1,7	Gabonapehely teljeskiőrlésű Tej 1,5 % En: 1119 kJ (267 kCal) Zsír: 4,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 46,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,1 g Só: 0,3 g Allergének:1,7	Csirkemell sonka 20% Rozsos kenyér Tea őszibarack En: 1155 kJ (276 kCal) Zsír: 5,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,6 g Cukor: 10,0 g Feh: 10,6 g Só: 1,7 g Allergének:1,6,7
Ebéd	Gulyásleves sertéshússal Tejles kiőrlésű kenyér Darás metélt eperlekvárral En: 3436 kJ (821 kCal) Zsír: 16,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 132,9 g Cukor: 9,1 g Feh: 32,8 g Só: 1,8 g Allergének:1,3,9	Daragaluska leves Panírozott halrúd Uborka saláta Párolt rizs (előgőzölt) En: 2398 kJ (573 kCal) Zsír: 10,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 96,3 g Cukor: 4,7 g Feh: 20,2 g Só: 0,5 g Allergének:1,3,4,9	Zöldséges lencseleves Tejles kiőrlésű kenyér Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Céklasaláta En: 3339 kJ (798 kCal) Zsír: 17,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 108,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 47,9 g Só: 1,8 g Allergének:1,7,9	Magyaros karalábéleves Vadas pulykaragu Spagetti Szilva En: 2930 kJ (700 kCal) Zsír: 22,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 92,8 g Cukor: 6,3 g Feh: 32,0 g Só: 1,0 g Allergének:1,3,7,9,10	Zöldborsóleves vajas galuskáva Csemege sertéskaraj Paradicsomos káposzta Félbarna kenyér En: 3446 kJ (823 kCal) Zsír: 24,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 109,0 g Cukor: 12,0 g Feh: 39,5 g Só: 3,0 g Allergének:1,3,7,9
Uzsonna	Joghurt natur 0,1% Kifli En: 688 kJ (164 kCal) Zsír: 0,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,6 g Só: 1,1 g Allergének:1,6,7	Óvári sajt 30% Delma light margarin 20% TV paprika Tejles kiőrlésű kenyér En: 1438 kJ (343 kCal) Zsír: 12,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 18,2 g Só: 1,9 g Allergének:1,7	Gyümölcsös krémtúrós Zsúrkenyér En: 887 kJ (212 kCal) Zsír: 1,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,7 g Cukor: 9,4 g Feh: 8,4 g Só: 1,0 g Allergének:1,7	Csirke kenőmájás Zsemle Kígyóuborka En: 1075 kJ (257 kCal) Zsír: 8,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,8 g Só: 1,5 g Allergének:1,6	Zabpehelykeksz Körte En: 1312 kJ (313 kCal) Zsír: 14,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 6,6 g Só: 0,2 g Allergének:1

Jó étvágyat kívánunk!

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

Dietetikus: Rác Mónika
Konyha vezető: Gáspár Józsefné
Telefonszám 240-77-46

Allergének: 1.-Gabonák, amelyek glutént tartalmaznak, 2.-Rákok és abból készült termékek, 3.-Tojás és abból készült termékek, 4.-Halak és azokból készült termékek, 5.-Földmogyoró és abból készült termékek, 6.-Szőlőbogyó és abból készült termékek, 7.-Tej- és tejtermékek, beleértve a laktózt, 8.-Diók, mogyorók és azokból készült termékek, 9.-Zeller és abból készült termékek, 10.-Mustár és abból készült termékek, 11.-szeszammag és abból készült termékek, 12.-Kén-dioxid és szulfátok - 10mg/kg konc. esetén, 13.-Csilagfűrt és abból készült termékek, 14.-Puhatestűek és abból készült termékek